



HELSE RÅD FOR REISEN

Det har vært mye fokus på ebola, men for turistreiser til Afrika er det andre sykdommer som er mer aktuelle. Vaksineekspert Åse Beate Pedersen forklarer.

De vanligste «turistsykdommene» er gulsot (hepatitt A), denguefeber og malaria. **Malariaforekomsten** kan variere veldig innenfor hvert enkelt land. Malariamygg trives best i tropisk temperatur, fuktige omgivelser, jungelområder og langs elver i lavlandet.

Det fins ingen vaksine, men man kan bruke malariamedisin - og generelt beskytte seg mot myggstikk, med myggmiddel og sove med myggnett eller aircondition.

Denguefeber er den nest største myggbårne sykdommen i tropene, og et økende problem i blant annet Afrika. Foreløpig fins det ingen vaksine eller medisin. Myggen stikker hele dagen, men særlig tidlig på morgenen og på ettermiddagen. Karakteristiske symptomer er vondt i kroppen, feber, spreng bak øynene og feber.

DÅRLIG MAGE. Dårlig mage kan være forbigående, men likevel plagsomt. Turistdiaré skyldes virus, parasitter eller bakterier. Da baktrifloraen i Afrika er annerledes enn i Norge er det viktig med god håndhygiene og at maten er ordentlig kokt eller stekt. **Et ordspråk sier: «kok det, skrell det eller glem det!»** Det er også viktig å drikke flaskevann. For lange opphold i områder uten tilgang til flaskevann bør en vurdere å vaksinere seg mot tyfoid og eventuelt kolera/turistdiaré.

HØYDESYKE. Mange nordmenn reiser til Afrika for å bestige høye fjell. Høydesyke kan inntreffe allerede ved 2500 moh. Ta hensyn til symptomene, som i første omgang er hodepine, uvelhet, nedsatt matlyst og nedsatt pusteevne.

Sovesyke overføres ved bitt av tsetsefluen, og forekommer i de sentrale delene av Afrika. Sykdommen er mest vanlig i Kongo, Tanzania, Uganda og den Sentralafrikanske republikk. Tsetsefluen stikker kun i dagslys, og på safari bør man kle seg i lyse kraftige bomullsklær for å unngå bitt. Symptomer er hodepine, hovne lymfekjertler, skjelving og frostbyger, og uten behandling kan sykdommen forårsake neurologiske lidelser

Schistosomiasis er en akutt og kronisk parasittinfeksjon som er endemisk i Afrika. Turister frarådes å bade eller vasse i forurenset ferskvann, for eksempel i Victoria- og Malawisjøen. Som regel får en ingen symptomer, men larvene kan penetrere hel hud og etter hvert gi feber, diaré, hoste og utslett. Uten behandling kan parasitten

infisere lever, nyre og andre organer.

I det tropiske Afrika, «meningittbeltet» som strekker seg på tvers av kontinentet fra Senegal til Etiopia, og de nærmeste nabolandene kan det i enkelte tilfeller være aktuelt å vaksinere seg mot meningokokk.

VAKSINE. Gulfeber kan forekomme i landene 20 grader nord og sør for ekvator. Det er smitterisiko i alle land der sykdommen forekommer. Virussykdommen overføres via mygg, og kan forårsake infeksjon i lever og nyre. Det anbefales derfor å vaksinere seg 10 dager før avreise til områder med gulfeber. Til enkelte land – som Tanzania – er det obligatorisk å vise dokumentasjon på gulfebervaksinasjon før innreise.

Rabies er en dødelig virussykdom som forårsakes av bitt, klor eller slikking fra et rabiessmittet pattedyr; hund, apekatt, flaggermus m.fl. Infeksjonen angriper nervebanene og hjernen. Uansett om men er vaksinert eller ikke i forkant, må man oppsøke helsevesenet innen 24 timer for medisinsk behandling.

Helseråd og vaksiner er avhengig av reisemål, lengde – samt alder og fysikk. Ingen ønsker å bli syk på ferie, og med riktige vaksiner og gode forholdsregler er det enklere å beskytte seg mot sykdommer.

Hilsen Åse Beate Pedersen, ekspert i reisevaksine - VAKSINE1/Oslofjordklinikken



Tom Hall
Redaktør i reiseforlaget
Lonely Planet.



Nina Jensen
Generalsekretær WWF.
Ekspert på øko og natur.



Jo Gjerdrem
Seksjonsjef hos
Forbrukerombudet.



Åse Beate Pedersen
Ekspert på reisemedisin,
www.vaksine1.no



Torild Moland
Redaktør av Magasinet
Reiselyst.